№. 12. Warszawa 23 Marca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji Senatorska 36. Telefon 40.29. Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.
Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.
Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Migrena jako przyczyna siwienia i wypadania włosów.

Przyczyn wypadania włosów jest dużo, i każda z nich oczywiście wymaga innego leczenia. Jeżeli zwalczać będziemy *przyczynę* choroby, wówczas leczenie da wyniki pomyślne, gdy natomiast błądzić będziemy po omacku, lecząc tylko same *objawy*, wówczas albo nic, albo też bardzo mało wskóramy. Naprzykład, włosy bardzo często wypadają po tyfusie lub innych chorobach infekcyjnych, jak również bardzo często w przebiegu blednicy, niedokrwistości, neurastenii. W takich razach pierwszą zasadą racjonalnego leczenia będzie nie stosowanie środków miejscowych, lecz pokrzepianie organizmu posilnem odżywianiem, w celu przywrócenia ustroju do równowagi fizyologicznej.

Jedną z częstych przyczyn wypadania włosów, zwłaszcza u kobiet, jest migrena. Ponieważ laicy mają o tej chorobie nie bardzo dokładne pojęcie, i często albo bagatelizują to cierpienie, albo też naodwrót choroba ta przejmuje ich zbytnią trwogą, więc uważam za pożyteczne zapoznać z nią czytelników „Kosmetyki“. Pragnę przedstawić istotę jej w świetle nowoczesnych badań naukowych, opierając się głównie na wywodach znanego neuropatologa prof. *Mendel'a* — i podać te wypróbowane zabiegi i środki, któremi rozporządza nowoczesna medycyna w walce z tem uporczywem cierpieniem.

Migreną lub hemicranią w typowem tego słowa znaczeniu nazywamy występujące perjodycznie bóle jednej połowy głowy (najczęściej lewej), przyczem w odstępach pomiędzy temi bólami chorzy czują się zupełnie dobrze.

Osoby, cierpiące na migrenę, dostają jej napadu bardzo często bez żadnej przyczyny. Naprzykład, ktoś kładzie się spać zupełnie zdrowym, śpi całą noc bardzo dobrze, rano zaś budzi się z bardzo silnym bólem w jednej połowie głowy, i ból ten trwa nieraz cały dzień. Ból rozpoczyna się zazwyczaj w skroni, przechodzi na czoło i oko. W początku jest tępy i głęboki, później staje się więcej powierzchownym, a przy dotknięciu skóry zwiększa się. Charakter napadu migreny jest tak różnorodny u różnych osób, iż bardzo słusznem jest zdanie, wypowiedziane przez jednego z lekarzy: *każdy chory ma swoją migrenę*. Napadowi migreny towarzyszą najróżnorodniejsze nieraz objawy: ucisk pewnej części głowy, jak gdyby ją kleszcze ściskały, skłonność ku ziewaniu, apatja, której towarzyszy nieraz zupełna śpiączka, łzawienie jednego lub obydwu oczu, ślinotok, obawa światła, uczucie zimna naprzemian z uczuciem gorąca, wreszcie zawroty głowy, do których przyłączają się nieraz mdłości i wymioty, powtarzające się kika lub kilkanaście razy i trwające nieraz przez kilka godzin. Na tem zazwyczaj kończy się napad; ból stopniowo się zmniejsza, ogólny stan się poprawia, chorzy zasypiają głęboko na dłuższy czas i budzą się zazwyczaj zupełnie zdrowymi.

Każdej migrenie towarzyszy, jak rzekliśmy, silny ból głowy, nie znaczy to jednak, że każdy ból głowy jest migreną.

Ból głowy, zależny *wyłącznie od migreny*, rozpoznaje się po tem, że powraca napadami, rozpoczyna się zazwyczaj w godzinach rannych, zaraz po przebudzeniu, zwiększa się do południa i prawie zawsze ustępuje wieczorem, po czem następuje stan normalny. Dalej migrenę wyróżnia od innych zwykłych bólów głowy to, że zajmuje tylko jedną (najczęściej lewą) połowę głowy i wreszcie, że towarzyszą jej zaburzenia w trawieniu: utrata apetytu, mdłości, wymioty etc. Prócz tego, co jest rzeczą bardzo charakterystyczną, u cierpiących na migrenę daje się konstatować objaw kosmetyczny: siwienie włosów, które jest przedwstępnym objawem następczego wypadania ich.

To odróżnienie migreny od zwykłych bólów głowy jest dla tego ważne, że migrena wymaga zupełnie *odmiennego leczenia*, niż ból głowy.

Co się tyczy **przyczyny** migreny, to na pierwszym miejscu wymienić należy dziedziczność. Mało jest chorób, któreby tak często przekazywane były potomstwu, jak to cierpienie. Prof. *Mendel* wykazał dziedziczność u 75% swoich pacjentów. Dziedziczność ta bywa niejednakowa: raz w prostej, raz w bocznej linii, czasami bywa, że jedno pokolenie jest zdrowe, i migrena objawia się dopiero w następnych pokoleniach (t. zw. atawizm). Prócz tego statystyczne dane wykazały, iż matki przekazują córkom częściej skłonność do tej choroby, niż ojcowie synom. To też

kobiety częściej zapadają na migrenę, niż mężczyźni: na 4 kobiety przypada jeden mężczyzna.

Co się tyczy wieku chorych, to zauważyć należy, iż migrena występować może prawie we wszystkich okresach życia, lecz najczęściej spotykamy ją w okresie pomiędzy 13 — 45 rokiem życia (to znaczy u kobiet w okresie czasu od zapoczątkowania do ukończenia życia płciowego).

Do momentów sprzyjających powstawaniu migreny zaliczyć należy również uchybienie przeciw dyecie, naprz. nadmierne używanie napojów wyskokowych, palenie mocnego tytoniu, przeciążenie umysłowe, wpływy psychiczne, siedzący tryb życia, brak ruchu i świeżego powietrza.

Istota migreny nie jest jeszcze dostatecznie wyjaśnioną, objaśnić ją można jednakże zmianami w składzie krwi, czyli chwilowem zatruciem organizmu. To przypuszczenie znajduje niejako potwierdzenie w fakcie spostrzeganym nieraz u osób, cierpiących na migrenę, u których nie można było stwierdzić ani dziedzicznych ani innych wpływów. Po bliższem i dokładnem badaniu okazuje się, że osoby te, dotychczas zupełnie zdrowe, zaczęły farbować włosy, i od tego czasu datuje u nich migrena. Dalsze wywiady stwierdzają, iż do farbowania używano przeważnie preparatów szkodliwych, aż wreszcie po nitce dochodzi się zazwyczaj do kłębka.

Z własnej praktyki mogę przytoczyć kilka takich przypadków, w których farbowanie włosów preparatami szkodliwemi, zawierającemi ołów, było przyczyną silnych bólów głowy, przypominających objawami swemi migrenę. Fakt ten ma bardzo ważne znaczenie zarówno dla lekarza jak i dla pacjenta, gdyż, jak zobaczymy dalej, *decyduje odrazu o wyborze zabiegów leczniczych.*

Co się tyczy *leczenia* migreny, to jest ono nader trudnem i skomplikowanem, gdyż wymaga subtelnej indywidualizacji: z u p e ł n e i r a d y k a l n e wyleczenie, ze względu na dziedziczenie tej choroby, udaje się tylko w bardzo rzadkich wypadkach, można jednakże zmniejszyć siłę i liczbę napadów. Mówiliśmy wyżej, że każdy chory ma „swoją migrenę"; to samo możemy powiedzieć o lekach, iż każdy chory ma „swoje lekarstwo".

Osoby, cierpiące na migrenę, wiedzą doskonale z doświadczenia, jakie przeważnie przyczyny powodują u nich napady, mogą przeto ustrzedz się od szkodliwych wpływów, jakiemi są przeważnie niezachowanie dyety, niewyspanie, brak ruchu i świeżego powietrza, i t. d. Zapobiega również napadom hydropatja i gimnastyka.

Co się tyczy leków, to jest ich bardzo dużo, lecz środka pewnego, „nieomylnego", „radykalnego", „niezawodnego" medycyna nie zna dotychczas. Są tylko mniej więcej leki wypróbowane, oddające dobre usługi w takich poszczególnych przypadkach, w których z całą dokładnością udało się skonstatować *przyczynę* cierpienia i na nią podziałać.

A więc: osobom małokrwistym pomagają znakomicie środki wzmacniające, a przedewszystkiem preparaty żelaza; cierpiącym na niestrawność zalecić należy ścisłą dyetę; osoby dotknięte podagrą, reumatyzmem, powinny pić wody alkaliczne i t. d. P o b y t w l e c i e w m i e j s c o w o ś c i l e s i s t e j i g ó r s k i e j p r z y n o s i u l g ę, m o r s k i e p o w i e t r z e n a t o m i a s t i k ą p a n i e s i ę w m o r z u n i e s ą o d p o w i e d n i e d l a t a k i c h c h o r y c h.

Co się tyczy leczenia s a m e g o n a p a d u, to środków leczniczych namnożyło się w ostatnich czasach bardzo dużo: szumnie są reklamowane w ostatnich czasach różne naramienniki, obrączki i ochładzacze antimigrenowe; z punktu widzenia naukowego nie wszystkie one wytrzymują krytykę, nie można im jednak odmówić pewnego działania *suggestyjnego*, a każda chociażby najmniejsza ulga w cierpieniu już coś znaczy.

Z preparatów farmakologicznych najlepiej i najpewniej działają: *fenacetyna*, *aspiryna*, *brom*, *kofeina i arszenik.*

W p ł y w e l e k t r y z a c j i n a z m n i e j s z e n i e s i ł y i n a p a d ó w m i g r e n y n i e z o s t a ł j e s z c z e d o k ł a d n i e w y j a ś n i o n y.

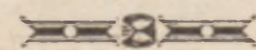
Wreszcie na zakończenie radzę osobom cierpiącym na migrenę i farbującym włosy, zaprzestać stanowczo farbowania, gdyż jestto jedyny **radykalny i wypróbowany** sposób pozbycia się tego przykrego cierpienia.

Ten sposób leczenia stosowałem niejednokrotnie u swoich pacjentek i zawsze z bardzo pomyślnym wynikiem. To też lekarze w wywiadach swoich powinni na ten moment szczególną zwrócić uwagę — pacjenci zaś, a głównie pacjentki niechaj nie ukrywają tej tajemnicy, pomnąc na to, że: 1) mogą łatwo pozbyć się uporczywego cierpienia i 2) ocalić od zagłady swe włosy.

Dr. H. Zamenhof.



O używaniu pudru.



Puder ma bardzo obszerne zastosowanie w dermatologii, to też powinien być stosowany prawie wyłącznie jako środek leczniczy; użycie jego jako środka par excellence *toaletowego* powinno być ograniczone do minimum, albowiem hojną ręką sypany na twarz przynosi więcej szkody, niż jest w stanie zdziałać coś dobrego. Puder—to swego rodzaju narkotyk: raz zastosowany staje się wkrótce zgubnym nałogiem, od którego już potem kobiety nie są w stanie odzwyczaić się. A narkotyk ów jest tem szkodliwszy, iż

rzadko bywa „hygienicznym“ w całem tego słowa znaczeniu: najczęściej zawiera preparaty metaliczne (ołów, bizmut, cynk), które szkodliwie działają na ustrój wogóle a na cerę w szczególe, wysuszając ją nadmiernie i nadając jej szaro-żółte zabarwienie. Takiemi „upiększającemi“ własnościami odznaczają się zwłaszcza niektóre zagraniczne pudry, sprzedawane przez różnych fabrykantów za bardzo wysoką cenę. Jedyną nieszkodliwą częścią składową tych pudrów jest... bardzo ładne pudełko, które bez ujmy dla zdrowia może być użyte do każdego celu.

Wskazań kosmetycznych do używania pudru niema wcale: nierozsądnie więc postępują kobiety z tak zwaną tłustą cerą, które pudrują twarz rzekomo „dla pozbycia się tłustości i wysuszenia jej cokolwiek“, gdyż puder zatyka ujścia gruczołów łojowych, w których wskutek tego nagromadza się cały zapas tłuszczu; tłuszcz ten z biegiem czasu sprowadza ucisk na naczynia żylne, przez co wytwarza przeszkodę w prawidłowem krążeniu krwi: krew żylna nie może swobodnie odpływać, żyły się rozszerzają, i jako najkonsekwentniejszy objaw tego wszystkiego mamy rozszerzenie żył, czyli czerwono fioletowe zabarwienie cery, widoczne zwłaszcza na nosie.

Jeszcze mniej racjonalnem jest stosowanie pudru przez osoby, obdarzone tak zwaną „suchą cerą“. Dla takiej cery puder jest niemniej szkodliwym niż mydło. Sucha skóra stale pudrowana, staje się jeszcze więcej suchą, martwą niemal; traci swą elastyczność i soczystość; w kątach ust i powiek, na skroniach i policzkach zjawiają się zmarszczki — zwiastuny przedwczesnego uwiądu twarzy. Zmarszczki te są nieuniknionym objawem utraty soczystości oraz elastyczności. Wystarcza niekiedy kilku lat, ażeby z kobiety młodej, pełnej blasku i życia uczynić zgrzybiałą istotę o wysuszonej jak pergamin skórze.

Dalszem następstwem nieracjonalnege stosowania pudru bywa niekiedy zupełny zanik wydzielin z gruczołów skórnych. Z powodu niedostatecznego zraszania skóry temi wydzielinami naskórek tworzy szorstką powierzchnię, sprawiającą nieprzyjemne wrażenie; do tej szorstkości przyłącza się wkrótce cały szereg wykwitów skórnych, w postaci plam, wągrów, pryszczyków, których leczenie połączone bywa zazwyczaj z wielkiemi trudnościami, a wiadomo, o jaką rozpacz przyprawia kobietę taki wykwit.

Przedstawiłem obraz spustoszenia, jakie czyni na twarzy kobiety puder szkodliwy, t. j. zawierający substancje metaliczne. Jestem jednak przekonany, iż kobiety mimo to lgnąć będą do pudru, i żadne ostrzeżenia nie zdołają odciągnąć ich od tego ponętnego narkotyku, który jak morfina sprawia w pierwszej chwili uczucie błogie, a potem..... to też pragnę zarówno dla osób, u których używanie pudru stało się już nałogiem, jak niemniej dla osób, które tego narkotyku jeszcze nie kosztowały, a zakosztować zapragną—podać kilka rad i wskazówek, tyczących się używania pudru.

Do pudrowania powinien być używany wyłącznie krochmal doskonale sproszkowany i przez gęste jedwabne sito odsiany. Dobry czysty krochmal musi być śnieznej białości, bez woni i smaku, w dotknięciu powinien być kruchy a przy ściskaniu pomiędzy palcami wydawać dźwięk charakterystyczny. Dobry krochmal jest lżejszy od wody. Do pudrów używać można wszystkich gatunków krochmalu, których jest kilka. Najlepszym jest krochmal *ryżowy* (Poudre de Riz, Amylum oryzae), który ma ustaloną i zasłużoną reputację. Taki puder wistocie odświeża skórę, pochłania nadmiar potu, tłuszczu i jednocześnie upiększa. Niestety, krochmal ryżowy ulega barzo często zafałszowaniom łojkiem (talkiem) i kredą.

Krochmal *pszenny* (Amylum tritici) ma odcień więcej biało niebieskawy, matowy.

Krochmal *kartoflany* (Amylum solani) ma kolor żółtawy.

Krochmal *kukurydzowy* czyli t. zw. angielski różni się od poprzednich gatunków większemi rozmiarami ziarnek.

Każdy gatunek krochmalu może być używany do pudru; zwilżenie spirytusem, dokładne wysuszenie, sproszkowanie i odsianie podnosi jego zaletę. Taki krochmal, zaperfumowany dla przyjemnej woni olejkiem eterycznym, nie drażniącym skóry, nie sprzeciwia się zasadom hygieny; każda jednak rzecz ma swoje „ale“: otóż taki puder słabo się trzyma i stosunkowo słabo wybiela skórę; to też kobiety niezbyt faworyzują krochmal i lgną do tak zwanych „pokrywających pudrów“, i tym sposobem blanszują się zamiast pudrować.

Nic też dziwnego, że fabrykanci kosmetyków umieli wyzyskać te wymagania, produkując przedewszystkiem to, co przynosi korzyść ich kieszeni a nie urodzie i zdrowiu łatwowiernych klientek. Stosując się do ogólnych wymagań, przemysł kosmetyczny stworzył t. zw. płynne pudry, idealne — nie przeczę — z punktu widzenia chwilowej ułudy, lecz zgubne w swoich następstwach, gdyż do wyrobu płynnych tych pudrów najczęściej używaną bywa biel ołowiana, (blejwajs), jako substancja najlepiej „pokrywająca“.

Tyle à propos pudrów. Teraz słów kilka w sprawie samego pudrowania.

Pudrować twarz należy lekko, artystycznie niemal; puder powinien przylegać do twarzy lekkim niedostrzegalnym pyłkiem, jak puszek na świeżej brzoskwini. Zbyt obfite namączenie oszpeca twarz, to też w tym kierunku kobiety powinny dojść do takiej precyzyjnej perfekcji, żeby nie tylko oko obce powątpiewało, iż skóra jest pokryta tym puszkiem — lecz nawet sama osoba pudrująca się powinna mieć złudzenie, iż matowo biała cera jej jest naturalną—wówczas efekt będzie bardzo dobry.

Pudrując się należy lekko dotykać pudru puszkiem, aby na nim osiadło bardzo mało pyłku. Nie należy skóry *wycierać* puszkiem, lecz subtelnie i szybko, jak gdyby w przelocie, dotykać jej. Należy również starannie unikać dotykania pudrem warg oraz oczu. Pudrowanie powinno być równomierne na całej twarzy, gdyż inaczej niedotknięte miejsce będą się

wydawać ciemnemi, przez co bardzo łatwo mogą zdradzić tajemnicę tego zabiegu toaletowego.

Na zakończenie podaję przepis na kilka nieszkodliwych pudrów.

Rp.
Amyli Pistaciae
Talci veneti ā 100,0
Essent. rosar. 0,06
„ lavand. 0,03.
S. Poudre de toilette à la pistache.

Rp.
Siliciac subt. 100,0
Talci ven. alcoh. 50,0
S. Poudre de toilette.

Rp.
Talci praep. 25,0
Glycerini 20,0
Boracis 1,0
Aq colon. 25,0
„ dest. 200,0
M. D. S. Pasta.

Rp.
Talci veneti alcoh. 10,0
Boracis 1,0
Spermaceti 10,0
Ol. amygd. dulc. 20,0
M. D. S. Pasta.

Rp.
Cartamini 1,0
Talci ven. alcoh.
Spermaceti ā 10,0
Ol. amygd. dulc. 20,0
M. D. S Pasta.

J. S-ki.

Kąpiele jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

(Dalszy ciąg).

4) *Kąpiele parowe* (t. zw. łaźnie parowe). Czynnikiem działającym jest powietrze, nasycone parą gorącą; takie kąpiele są bardzo dobrze znoszone niemal przez wszystkich zdrowych ludzi; jako środek leczniczy są one bardzo skuteczne w niektórych przewlekłych cierpieniach: reumatyzmie, bólach nerwowych, nieżytach pęcherza, głównie zaś w rwie kulszowej (ischias). Można zwiększyć ich skuteczność dodaniem jakiejkolwiek bądź rośliny aromatycznej. Kąpiele takie bierze się zazwyczaj w specjalnych łaźniach, do których wpędzają wielką ilość pary wodnej. Odróżniamy t. zw. łaźnie *ruskie*, *tureckie* oraz *egipskie*.

Ruskie łaźnie są to kąpiele parowe, po których kąpiący się poddają się jeszcze zimnemu prysznicowi. Takie łaźnie z punktu widzenia hygienicznego i kosmetycznego są zabiegiem arcyznakomitym: sprawiają łatwość w ruchach, nadają ciału zwinność, giętkość, oczyszczają całkowicie skórę, rozszerzając jej pory, zapobiegają powstawaniu różnych wykwitów a niekiedy zwalczają istniejące już.

Egipskie oraz tureckie łaźnie zasadzają się na tem, że kąpiący się stopniowo przechodzą z jednego pokoju do dugiego, następnie do trzeciego i czwartego, w których temperatura jest coraz wyższą. Po skończonej kąpieli rozpoczyna się procedura masowania połączona z nacieraniem wonnemi maściami, potem biorą prysznic z letniej wody, a po skończeniu całej tej procedury kąpielowej kładą się spać, owinąwszy się w ciepłe kołdry. Tak postępują zazwyczaj na Wschodzie zarówno mężczyźni jak i kobiety, gdzie czystość ciała przestrzeganą jest nietyle może ze względów hygieny, ile raczej jako postulat religijny. Nigdzie może zasada czystości ciała nie jest tak skrupulatnie przestrzeganą jak w Japonii. Od najbogatszego do najbiedniejzsego, od ministra do pracującego w pocie czoła robotnika — każdy w Japonii uważa za swój pierwszy i nieodzowny obowiązek *co dzień się wykąpać.* Tej właśnie czystości zawdzięczają japonki piękny połysk, delikatną matowość oraz elastyczność skóry.

Kąpiele częściowe.

1) *Kąpiele nożne letnie.* Takie kąpiele są wybornym środkiem hygienicznym, utrzymującym nogi w ciągłej czystości; powinny być zwłaszcza często brane przez osoby, które dla jakichkolwiek bądź powodów nie mogą brać często kąpieli ogólnych. Osoby cierpiące na nadmierne pocenie się nóg powinny brać takie kąpiele bezwarunkowo *codzień*; jestto jedyny racjonalny, zarówno zapobiegawczy jak i leczniczy środek w leczeniu tego nader nieprzyjemnego cierpienia.

2) *Kąpiele nożne gorące* odciągają krew do kończyn dolnych, wskutek czego zmniejsza się jej ilość w organach wyżej położonych. Na tem zjawisku polega zastosowanie takiego rodzaju kąpieli w celach leczniczych. Mianowicie, gdy chodzi o odciągnięcie zbytnio nagromadzonej krwi w jakimś organie (przy ciężkości i bólach głowy, szumie w uszach, zapaleniach oczu), natenczas stosuje się gorącą kąpiel nożną. T° wody powinna być tak gorącą, jak tylko ją znieść można; czas trwania — od 10 — 15 minut.

3) *Kąpiele nożne chłodne lub zimne.* Kąpiele takie mogą być stosowane jedynie z polecenia lekarza, w celu chwilowego znieczulenia nóg lub zmniejszenia stanu zapalnego w niektórych przypadkach oparzeń.

4) *Kąpiele siedzeniowe.* Zastosowania hygienicznego ani kosmetycznego kąpiele takie nie mają. Są jedynie używane wówczas, gdy chodzi o zmniejszenie stanu zapalnego narządów jamy brzusznej. Są bardzo często zalecane w chorobach kobiecych. Przyrządza się takie kąpiele z wody czystej (letniej) lub z dodatkiem krochmalu, soli, otr. pszennych.

Jeżeli z jakichkolwiek bądź powodow używanie ogólnych (całkowitych) kąpieli połączone bywa z pewnemi trudnościami, należy codzień *obmywać* przynajmniej gąbką całe ciało. Taka procedura będzie wystarczającą zarówno ze względów hygienicznych, jakoteż kosmetycznych. Taki zabieg wymaga nie wiele czasu, nie sprawia prawie żadnych kłopotów, a korzyści przynosi nieobliczone.

Najsamprzód należy obmyć piersi, potem plecy, i tak kolejno obmywa się całe ciało, prócz szyi, twarzy, rąk, włosów, wymagających procedury innej, niż obmywanie gąbką. Po obmyciu gąbką należy ciało wytrzeć dobrze bardzo suchym, ciepłym, szorstkim ręcznikiem.

Do obmywania gąbką najlepiej nadaje się woda letnia, której t°, w miarę gustu osobistego, można stopniowo obniżać. Pokój, w którym uskutecznia się procedurę powyższą, powinien być bezwarunkowo ogrzewany (oczywiście prócz letnich miesięcy). Pora dnia nie odgrywa żadnej roli — nie należy jednak obmywać się zaraz po jedzeniu, gdyż obmywanie takie przeszkadza trawieniu.

Gdy mowa o kąpielach i obmywaniu, nie można naturalnie pominąć milczeniem mydła. Otóż w kąpieli ogólnej należy używać mydła dopiero w końcu, poczem po raz drugi trzeba się obmyć czystą wodą. To samo należy czynić przy obmywaniu się gąbką. Wybór mydła jest rzeczą obojętną; mydło powinno być dobre, to znaczy: dawać obfitą pianę, zmywać brud i nie zadraźniać skóry; tym wszystkim wymaganiom najlepiej odpowiada mydło przetłuszczone, białe, *nie pachnące.*

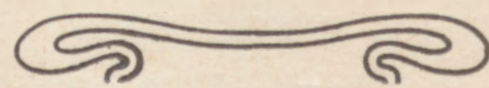
Ze względów zarówno estetycznych jak i hygienicznych należy potępiać kąpanie się w wodzie, która służyła już przedtem innej osobie, to też bardzo wstrętnym wyda się chyba każdemu wybryk dworaków angielskich, co pili szklankami wodę z wanny, w której kąpała się królowa Anna de Boleyn.

I w naszych czasach zdarzają się takie wybryki. Do jednej z arystokratycznych miejscowości kąpielowych zjeżdża co rok słynna ze swych wdzięków, brylantów i dziwactw piękność „szampańska", która raz w tygodniu bierze kąpiel z wina szampańskiego; po kąpieli wino to zlewanem bywa do butelek i sprzedawanem przez pomysłowego przedsiębiorcę za bardzo wysoką cenę licznej rzeszy wielbicieli, a na reunionach, urządzanych na cześć tej „gwiazdy" wielbiciele tem winem piją jej zdrowie!

Smacznego!

Dr. W. M.

(D. c. n.)



Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.



V.

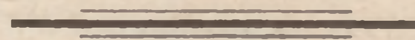
Kwestja szkodliwości i nieszkodliwości gorsetu istnieje jeszcze tylko u nas, w Paryżu została już ona dawno rozwiązaną w ten sposób, że pierwszorzędne pracownie gorsetów pozostają pod ścisłym kierunkiem lekarzy, podług wskazówek których wykonywane są precyzyjne modele, z szerokiem uwzględnieniem indywidualności. Tam może się zaopatrzyć każda kobieta w gorset, który jej nic a nic nie zaszkodzi; czy szczupła, czy tęga, czy wysoka, czy nizka, czy zdrowa, czy chora — lekarze (przeważnie kobiety), którym powierzono kierunek nad pracownią, biorą miarę i badają jednocześnie skrupulatnie każdą klientkę co do stanu zdrowia.

Coś podobnego przydałoby się i u nas. Bo jeżeli przed rozpoczęciem gimnastyki uważamy za racyonalne, aby badał lekarz każdorazowo stan zdrowia — to tembardziej w takich wypadkach. Zasięgnięcie rady i wskazówek lekarza uważam zwłaszcza za niezbędne, kiedy panna wkłada po raz pierwszy na siebie gorset; wówczas być może byłoby mniej panien cierpiących na blednicę i histerję. Ciekawa jestem, jak zapatrywać się będą na mój projekt lekarze i właścicielki tutejszych pracowni. Co do tych ostatnich jestem z góry przekonaną, że wyśmieją mój projekt, bo każda z nich święcie wierzy, że tylko jej wyroby są najlepsze, najhygieniczniejsze na całym świecie. Na dowód przytoczę fakt charakterystyczny.

W zeszłym roku, będąc w Paryżu, kupiłam sobie taki gorset modelu „ceinture". Po powrocie do Warszawy zapragnęłam obstalować sobie taki sam; zwiedziłam wszystkie niemal pracownie tutejsze, lecz nigdzie nie chciano, czy też nie umiano wykonać obstalunku podług podanych wskazówek, a w niektórych pracowniach odpowiedziano mi nawet ironicznie, że z takiem żądaniem powinnam udać się do lekarza lub zakładu ortopedycznego, że gorset jest gorsetem, a nie bandażem hygienicznym...

To też z wielkiem uznaniem witam podjętą przez Redakcję „Kosmetyki" ankietę w tej sprawie i sądzę, że nietylko każda z czytelniczek, lecz szerszy ogół matek, lekarzy i osób zainteresowanych wypowie swoje zdanie w kwestji reformy ubrania kobiecego, i że może nareszcie w ten sposób sprawa ta doczeka się właściwego i kompetentnego wyświetlenia.

Życzliwa.



VI.

Z estetycznego punktu widzenia biorąc sprawę (ocenę strony hygienicznej pozostawiam osobom kompetentnym), kładę przedewszystkiem nacisk na to, że kobieta nigdy nie powinna wtłaczać swej postaci w szablon, ukuty ręką modniarki: powinna dostosowywać ubiór do swojej twarzy, po-

stawy, wzrostu i kształtów, co za tem nie idzie, ażeby miała stroić się ekscentrycznie, bo ekscentryczne ubranie nie może sprawiać estetycznego wrażenia.

Naprzykład, kobieta wysoka, dobrze zbudowana, o kształtach klasycznych powinna nosić obcisłe, wązkie staniki, obciągnięte na biodrach, szczelnie przylegające rękawy i gładką spódniczkę; taki strój czyni już zbytecznym wszelki gorset, a kobieta w takim stroju uwydatni w całej pełni swe kształty. Kobietom szczupłym najlepiej będzie do twarzy w sukni, w której jest pełno zmarszczek, bufek. Kobietom o rysach więcej męzkich, jest najlepiej do twarzy w sukni, przypominającej krojem swoim więcej ubiór męzki.

Barwa sukni odgrywa również wybitną rolę w sprawie wyglądu estetycznego. Na tym punkcie moda jest mniej wymagalną, to też kobiety na *kolor* sukni powinny zwracać największą uwagę i polegać na własnym dobrym smaku, który można sobie wyrobić.

Modniarka.

VII.

Hygieniczny gorset powinien zadośćuczynić następującym wymaganiom: nie powinien być twardy i naszywany stalkami; spięcie z przodu powinno być cienkie i giętkie, boki zaś tak naszywane, by gorset poddawał się wszystkim zgięciom figury. Gorset powinien *obejmować* figurę, ale nie przyciskać, nie ugniatać jej. Taki gorset jest wygodny, utrzymuje figurę, podtrzymuje piersi, daje oparcie kolumnie pacierzowej, nie wywiera ucisku na narządy wewnętrzne, nie tamuje ani ruchu, ani obiegu krwi, więc może być noszony bez ujmy dla zdrowia, a z pożytkiem dla estetyki.

J. Malinowska.



Odpowiedzi Redakcji.

Wdzięcznej prenumeratorce. Przepis i sposób postępowania były podane w poprzednich numerach.

„Maryannie“. W zimie — wełna, w lecie — jedwab.

Warszawiance. 1) Nieszkodliwe. 2) Są; wzmiankowaliśmy o tem niejednokrotnie. 3) Środków jest kilka; należy leczyć *przyczynę.*

P. H. B. z Kielc. 1) W tym przypadku preparat ten odda dobre usługi. 2) Należy zbadać *przyczynę* tej przypadłości. 3) Częste mycie w ciepłej wodzie. 4) Przepisy na pomadki do warg były podane w jednym z poprzednich numerów. 5) Masażem. 6) Krem lanolinowy. Przepisy były podawane niejednokrotnie. 7) Nieszkodliwe. 8) We wszystkich perfumerjach. 9) Może.

„Łonsowemu makowi“. 1) Oliwa jest zbyteczna. 2) Nie wywiera szkodliwego wpływu. 3) Puder ten jest nie szkodliwy. 4) Napiszemy wkrótce. 5) Preparat dobry.

Śniadej brunetce. Należy ściśle zastosować się do odnośnych rad i wskazówek, podawanych niejednokrotnie w „Kosmetyce“.

Czarnej perełce. 1) Nie jest szkodliwy. 2) Czy były i jakie mianowicie stosowane farby do włosów?

3) Pielęgnowanie staranne.

4) Masaż. 5) Raz dziennie.

6) Czysta letnia woda.

Prenumeratorce N. N. 1) Mydło alkaliczne № II. 2) Elektroliza.

Życzliwej prenumeratorce B. B. 1) Nie jest szkodliwy. 2) Zawierają arszenik. W niektórych przypadkach są skuteczne. 3) Kuracja tuczenia (Mastkur), gimnastyka, dużo świeżego powietrza.

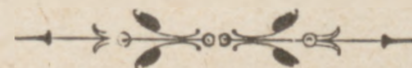
Prenumeratorce. 1) Pierwsze można stosować — drugie jest szkodliwe. 2) Masaż. 3) Można.

P. Antoninie. Skóra łuszcząca się i pokryta liszajami nie znosi ani gliceryny ani spirytusu mydlanego. Należy zostawić na twarzy przez noc olejek migdałowy, a rano zmyć twarz ciepłą wodą i mydłem alkalicznem № II.



Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.



Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon **36.46**.